**МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЁННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА АШИ ЧЕЛЯБИНСКОЙ ОБЛАСТИ**

|  |  |
| --- | --- |
|  СОГЛАСОВАНО: тренерским советом « \_\_ » \_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_ г. |  ПРИНЯТА:педагогическим советом протокол №\_\_ от «\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_20\_\_ г. УТВЕРЖДАЮ: Директор ДЮСШ Р.Р.Низамов |

|  |  |
| --- | --- |
|   |  |
|  |  |
|  |  |

**Образовательная программа**

**по дзюдо**

**г. Аша**

**2014 г.**

**СОДЕРЖАНИЕ**

Стр.

Введение 3-4

1. Пояснительная записка 5-6

2. Цель и задачи образовательной программы 7-8

3. Нормативная база 9-12

4. Технико-тактическая подготовка 13-15

5. Общая физическая подготовка 16

6. Специальная физическая подготовка 17

7. Инструкторская и судейская практика 18

8. Медико-восстановительные мероприятия 19

9. Список литературы 20

**ВВЕДЕНИЕ**

Программа составлена в соответствии с Законом Российской Федерации "Об образовании", Типовым положением о дополнительном образовании детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 г. №233), нормативными документами Министерства образования РФ ("Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ" от 25.01.1995 г.).

При разработке данной программы были использованы программа

для спортивных коллективов (дзюдо) Российской Государственной Академии Физической Культуры 1995 года и сборник примерных программ для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва 2003 года.

Нормативная часть программы является официальным документом, регламентирующим деятельность детско-юношеской спортивной школы. Она включает в себя требования к наполняемости учебных групп и режиму учебно-тренировочной и соревновательной работы для всех уровней подготовки; годовой учебный план теоретической и практической подготовки в школе, примерный план-график распределения учебных часов по годам обучения, а также зачетные требования по всем видам подготовки.

Учебный материал программы представлен разделами по видам подготовки теоретической, технико-тактической, общей физической и специальной физической.

Раздел «Теоретическая подготовка» включает в себя темы теоретического и методического материала, необходимого для освоения учащимися на каждом году обучения.

Технико-тактическая подготовка приведена отдельно для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных. Техническую подготовку составляют конкретные технические действия: броски (нагэ ваза), приемы борьбы лежа (нэ ваза) - удержания, болевые и удушающие, а также стойки (сизей), падения (укэми), захваты (кумиката) и перемещения (синтай).

Тактическая подготовка включает тактику проведения приемов, тактику ведения поединка и тактику участия в соревнованиях.

Общая физическая подготовка представлена средствами других видов спорта, применяемых в дзюдо для развития физических качеств спортсменов.

Раздел «Специальная физическая подготовка» включает перечень средств дзюдо, используемых для развития специальных физических качеств.

**1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

На современном этапе социально-экономического развития общества, когда активизации человеческого фактора уделяется большое внимание, всевозрастающее значение приобретают вопросы эффективной массовой физической подготовки российской молодежи.

В основных программных документах Правительства РФ говорится о необходимости повысить роль физической культуры, массового спорта в деле всестороннего и гармоничного развития российской молодежи, как главной производительной силы нашего общества, расширить физкультурную и спортивную работу, улучшить ее организацию по месту жительства, трудовой деятельности и учебы.

В осуществлении этой задачи на формирование гармонично развитого и общественно-активного подрастающего поколения, готового к полноценному труду и защите Родины, большое значение приобретает качественное улучшение физической подготовки школьников и учащихся в ДЮСШ, способных воплотить в себе все последние достижения в науке, спорте и педагогике. В процессе гармоничного физического развития особое место занимает силовая подготовка. Задачи ДЮСШ определены соответствующим Постановлением Правительства РФ, Уставом, учебной программой спортивной школы и другими нормативными документами.

Основными задачами для ДЮСШ является:

* развитие массовой культуры, укрепление здоровья детей; осуществление подготовки всесторонне-развитых юных спортсменов высокой квалификации;
* подготовка из числа занимающихся инструкторов-общественников и судей по спорту;
* быть методическим центром по развитию юношеского спорта;
* оказывать помощь общеобразовательным школам в организации внеклассной работы по установленным в них видам спорта и сдаче тестов по общей физической подготовке;
* оказывать помощь родителям по отвлечению детей и подростков от тлетворного влияния улицы.

Все это заложено в учебном материале данной программы по

всем этапам спортивной подготовки (начальный, учебно-тренировочный), которая представлена следующими разделами:

- «Теоретическая подготовка» - включает в себя темы теоретического и

методического материала, необходимого для освоения учащимися на каждом году обучения.

- «Практическая подготовка» - включает в себя подразделы:

- - общая физическая подготовка

- специальная физическая подготовка состоит из:

- инструкторская и судейская практика - содержит информацию о тех умениях и навыках, которые должны приобрести спортсмен по организации и проведению учебно-тренировочных занятий и соревнований;

- медико-восстановительные мероприятия состоят из системы средств, предусматривающих восстановление спортсменов после тренировок с высокими нагрузками. Данная образовательная программа позволяет

тренерам-преподавателям работать в едином направлении по формированию

и воспитанию спортсменов высокого уровня, всесторонне развитых личностей нашего общества

**2.** **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В настоящее время система многолетней подготовки дзюдоистов требует от тренеров-преподавателей подборов средств и методов, способных повышать эффективность и ускорять процесс подготовки.

Цель подготовки дзюдоистов заключается в достижении физического и нравственного совершенства. Для достижения данной цели необходимо решить три группы задач образовательных, воспитательных, оздоровительных.

Группа образовательных задач состоит из усвоения теоретических и методических основ дзюдо, овладения двигательной культурой дзюдо и навыками противоборства с противником, включая подготовку к соревнованиям и достижение высоких спортивных результатов. Решение развития нравственных, волевых и физических качеств. Оздоровительные задачи призваны контролировать развитие форм и функций организма спортсмена, сохранять и укреплять здоровье на основе использования восстановительных и медицинских мероприятий.

В практических занятиях большое значение имеет разминка. Для групп начальной подготовки ее нужно проводить в игровой форме. В разминку включают разные упражнения для крупных и малых мышечных групп, а также растирание ушных раковин, носа, области грудинно-ключичных сочленений, реберных дуг, суставов рук, ног, мышц шеи; акробатические упражнения, имитационные упражнения, упражнения с партнером. Опытные тренеры-преподаватели иногда добавляют 3-4 минутный поединок в борьбе лежа или дают несколько минут дополнительно для выполнения упражнений самостоятельно.

Тренеру рекомендуется показывать бросок или прием в борьбе лежа в левую и правую стороны из стандартного положения и при передвижении по татами.

Выполнение дзюдоистами бросков и приемов в борьбе лежа в обе стороны позволит увеличить силу мышц слабой стороны тела.

Процесс противоборства спортсмены должны почувствовать в первые дни занятий, что закрепит их интерес к дзюдо. После разучивания броска или приема в борьбе лежа следует дать им возможность побороться. В первые годы обучения не следует злоупотреблять изучением пассивных защит. Активная защита изучается на следующем занятии после освоения броска или приема лежа.

При работе с младшими юношами рекомендуется использовать в основном командную форму соревнований. Можно использовать правила, стимулирующие не норматив, а развитие юных дзюдоистов и позволяющие выявить несколько победителей в поединке. Так, например: проведение броска красиво, проведение быстрого болевого, быстрого удержания, проведение броска на «иппон», проведение заказного приема.

При изучении бросков через бедро, через спину, через грудь рекомендуется использовать более мягкое покрытие, чем татами. Это предупредит возникновение устойчивого чувства страха у юношей. Необходимо выделять дополнительное время для освоения двигательной культуры дзюдо (ката). Показательные выступления являются хорошим средством совершенствования сложных бросков и приемов в борьбе лежа.

Для развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости) рекомендуется проводить круговые тренировки с различными станциями, различным временем пребывания на станциях с различными интервалами отдыха между ними. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств планируются с небольшим приростом показателей. Не рекомендуется часто применять упражнения, требующие чрезмерных напряжений.

Для совершенствования физических возможностей дзюдоистов следует использовать упражнения для развития быстрых мышечных волокон (БМВ) и медленных мышечных волокон (ММВ). Существенные воздействия на БМВ оказывают упражнения, выполняемые с интенсивностью 70-80 % от максимально возможного, а на ММВ - 30-40 %. Соотношение применения этих упражнений в возрасте 15-16 лет может составлять 1:1.

Культура поведения, доброжелательность старших по отношению к Младшим спортсменам, примеры трудолюбия, скромности, честности играют большую роль в воспитании нравственности, морально-волевых качеств.

Одинаковые права и единые требования к занимающимся облегчают построение педагогического процесса.

ПРИМЕЧАНИЕ:

- спортивные разряды и звания присваиваются в соответствии с требованиями Единой Всероссийской спортивной классификации.

- квалификационные степени (кю и даны) присваиваются в соответствии с аттестацией по традиционному дзюдо.

**3. НОРМАТИВНАЯ БАЗА НАПОЛНЯЕМОСТЬ УЧЕБНЫХ ГРУПП, РЕЖИМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОЙ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОТДЕЛЕНИЯ ДЗЮДО**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Группа  | Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки в неделю | Объем учебно-тренировочной нагрузки, при сниженной 25% нагрузке  | Объем учебно-тренировочной нагрузки в год (52 учебные недели) | Минимальная наполняемость групп  |
| **СОГ** | 6 | --- | 312 | 15 |
| **НП-1** | 6 | --- | 312 | 15 |
| **НП-2** | 9 | --- | 468 | 12 |
| **НП-3** | 9 | --- | 468 | 12 |
| **УТГ-1** | 12 | 3 ч. | 624 | 10 |
| **УТГ-2** | 14 | 3,5 ч. | 728 | 10 |
| **УТГ-3** | 16 | 4 ч | 832 | 10 |
| **УТГ-4** | 18 | 4,5 ч. | 936 | 8 |
| **УТГ-5** | 20  | 5 ч.  | 1040 | 6 |

**Примечание:** продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на этапах спортивно-оздоровительном и начальной подготовки -2, учебно-тренировочном -3, академических часа.

# УЧЕБНЫЙ ПЛАН

#  групп отделения «Дзюдо» МКОУ ДОД ДЮСШ г. Аши

( на 52 недели)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Содержание занятий | Количество часов для каждой группы |
| СОГ | Начальная подготовка | Учебно-тренировочные группы |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
|  | Максимальная недельная нагрузка (в часах) | 6 | 6 | 9 | 9 | 12 | 14 | 16 | 18 | 20 |
| **I.** | **Теоретические занятия** | **10** | **10** | **16** | **16** | **22** | **24** | **26** | **28** | **28** |
| **II.** | **Практические занятия** | **302** | **302** | **452** | **452** | **602** | **704** | **806** | **908** | **1012** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 80 | 80 | 128 | 128 | 142 | 160 | 170 | 184 | 220 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 52 | 52 | 100 | 100 | 112 | 134 | 142 | 160 | 181 |
| 3. | Технико-тактическая подготовка | 144 | 144 | 168 | 168 | 235 | 286 | 325 | 390 | 432 |
| 4. | Подготовка к соревнованиями участие в них | 16 | 16 | 42 | 42 | 43 | 50 | 60 | 65 | 70 |
| 5. | Восстановительные мероприятия | --- | --- | --- | --- | 42 | 42 | 63 | 63 | 63 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | --- | --- | --- | --- | 12 | 14 | 26 | 26 | 26 |
| 7. | Приемные, переводные ивыпускные испытания | 10 | 10 | 14 | 14 | 16 | 18 | 20 | 20 | 20 |
|  | **Всего часов:** | **312** | **312** | **468** | **468** | **624** | **728** | **832** | **936** | **1040** |

Примечание: Учебно-тренировочные занятия проводятся по учебным планам, рассчитанным на *46 недель* учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно *6 недель* – в условиях оздоровительно-спортивного лагеря и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по технико-тактической подготовке дзюдоистов групп НП и УТ**

|  |  |
| --- | --- |
| Критерии освоения технических итактических действий. Уровеньосвоения. Оценка | Назвать и выполнить техническое илитактическое действие в стандартныхусловия |
| НеудовлетворительноХорошоОтлично | Не выполнил; назвал и выполнил сгрубыми ошибкамиНазвал и выполнил снезначительными ошибкамиНазвал и выполнил без ошибок |

**ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**по общей и специальной подготовке для учащихся спортшколы**

**отделения дзюдо**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнение | Оценка | Возраст (лет) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 1. | Бег- 30 м, (с)  | ОтличноХорошоУдовлет. | 5,7 5,8 5,9 | 5,6 5,7 5,8 | 5,4 5,5 5,6 | 5,2 5,3 5,4 | 5,05,15,2 | 4,8 4,9 5,0 | 4,7 4,8 4,9 | 4,5 4,64,7 | 4,4 4,5 4,6 | 4,3 4,4 4,5 | 4,1 4,3 4,4 |
| 2. | Бег- 60 м, (с) | ОтличноХорошоУдовлет | - | - | - | 9,810,0 10,4 | 9,4 9,6 10,0 | 8,8 9,2 9,6 | 8,7 8,8 9,0 | - | - | - | - |
| 3. | Бег- 100 м, (с) | ОтличноХорошоУдовлет | - | - | - | - | - | - | - | 14,4 14,6 14,8 | 14,2 14,4 14,6 | 13,4 13,6 14,0 | 13,2 13,4 13,6 |
| 4. | Бег- 400 м, 600 м, 800 м, (с) | ОтличноХорошоУдовлет | - | - | - | 400 м | 800 м | 3000 м |
| 1,13 1,151,17 | 1,10 1,11 1,13 | 1,08 1,09 1,12 | 2,40 2,50 3,00 | 2,302,40 2,45 | 2,25 2,34 2,38 | 2,23 2,30 2,34 | 10,5 11,6 11,3 |
| 5. | Челночныйбег 3x10 м(сек.) | ОтличноХорошоУдовлет. | 8,4 9,0 9,6 | «Л8,6 9,3 | 7,9 8,4 8,7 | 7,5 8,0. 8,5 | 7,3 7,8 8,3 | 7,1 7,7 8,0 | 7,0 7,5 7,8 | 6,87,3 7,7 | 6,67,1 7,5 | 6,4 6,87,3 | 6,2 6,67,1 |
| 6. | Сгибание-разгибаниерук в упоре | ОтличноХорошоУдовлет. | лёжа | на брусьях |
| 15 10 8 | 25 20 15 | 35 3025 | 4035 30 | 50 45 40 | 60 55 50 | 30 25 20 | 35 2825 | 40 3835 | 45 40 38 | 50 45 40 |
| 7. | Сгибание-разгибаниерук в упорележа за 20 сек | ОтличноХорошоУдовлет. | - | - | - | 15 12 10 | 20 16 14 | 21 18 16 | 22 20 18 | 23 21 19 | 24 22 20 | 25 23 21 | 26 2422 |
| 8. | Сгибаниетуловища изположения лежа на спине | ОтличноХорошоУдовлет. | за 20 секунд  |
| 1512 10 | 18 14 12 | 20 18 14 | 25 20 18 | 15 12 10 | 16 1412 | 20 18 16 | 22 20 18 | 24 22 19 | - | - |
| 9. | Подтягиваниеиз виса наперекладине | ОтличноХорошоУдовлет. | 3 2 1 | 4 3 2 | 5 4 3 | 65 4 | 865 | 9 7 6 | 12 10 8 | 14 12 10 | 16 14 12 | 18 16 14 | 20 19 17 |
| 10. | Подниманиеног до хватаруками извиса (раз) | ОтличноХорошоУдовлет. | 3 2 1 | 3 2 1 | 4 3 2 | 65 3 | 7 64 | 875 | 10 8 6 | 12 10 8 | 14 12 10 | 15 1311 | 1614 1 |
| 11. | Подтягивание из висаза 20 сек | ОтличноХорошоУдовлет. | - | - | - | 43 2 | 64 3 | 75 4 | 75 4 | 108 6 | 1210 8 | 1412 10 | 1513 11 |
| 12. | Десятькувырковвперед навремя (сек.) | ОтличноХорошоУдовлет. | 20 21 22 | 18 1920 | 17 18 19 | 17 18 19 | 18 19 20 | - | - | - | - | - | - |
| 13. | Приседаниес партнёромна плечах, равнымпо весу | ОтличноХорошоУдовлет. | - | - | - | - | 8 6 4 | 10 8 6 | 12 10 8 | 14 12 10 | 16 14 12 | 1816 14 | 20 18 16 |
| 14. | Десятьбросковчерез спину на время (сек.) | ОтличноХорошоУдовлет. | - | - | - | манекена | партнёра |
| 28 30 36 | 26 28 30 | 24 26 28 | Индивидуальные нормативы |

**ПРИМЕЧАНИЕ:**

1. Каждый учащийся выполняет шесть упражнений в соответствии со своим возрастом.

2. Для девочек (девушек), а также спортсменов тяжелых и легчайших весовых категорий, в соответствии с возрастными группами нормативы могут быть снижены до 10%

**4. ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

**СПОРТСМЕНОВ-ДЗЮДОИСТОВ**

 **ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

* Стойки (сизей), передвижения (синтай), дистанции, повороты (таисабаки), упоры, нырки.
* Уклоны (кумиката); страховка и самостраховка (укэми).
* Положение дзюдоиста: по отношения к татами, по отношению к противнику.
* Усилия дзюдоиста, направленные на нарушение равновесия противника.
* Проведение поединков с односторонним сопротивлением, учикоми, рандори; закрепление техники выполнения бросков, удержаний, болевых, посредством многократного их повторения в различных ситуациях.
* Освоение комбинаций и контрприемов.

**ТЕХНИЧЕСКИЕ ДЕЙСТВИЯ ДЛЯ ГРУПП НАЧАЛЬНОЙ**

**ПОДГОТОВКИ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **СОГ** | **НП-1** | **НП-2** |
| **NAGE WAZA** |
| 1)UKI-ONOSHI (выведение из равновесия) 2)DЕ-АSНI-ВАRАI (боковая подсечка) 3)НIZА-СURUMА(подсечка в колено) 4) SАSАЕ-ТSURI-КОМI -АSНI (передняя подсечка) 5) UKI-GOSHI (бросок через бедро захватом туловища) | 1)О-SОТО-GАRI (отхват) 2) О-GОSНI (бросок через бедро) 3) О-UСНI-GАRI (зацеп изнутри) 4) SЕОI-NАGЕ(бросок через спину) 5)IРРОN- SЕОI -NАGЕ(бросок через спину захватом под плечо) | 1)КО-SОТО-GARI (задняя подсечка) 2) КО- UСНI-GАRI (подсечка изнутри) 3) КОSНI-GURUMА(бросок через ногувперед захватом отворота). 4) КUВI- NАGЕ (бросок через таз иногу вперед) 5)ТSURI-КОМI-GОSНI (бросок через бедро захватомотворота и рукава) |
| **NE WAZA** |
| ОSАЕ – КОМI-WAZA: 1)КЕSА-GАТАМЕ(удержание с боку) 2) КАТА- GАТАМЕ(удержание с боку свыключением руки). 3 ) У О К О - S H I H O - GАТАМЕ (удержание поперек) 4) КАМI-SНIНО- GАТАМЕ (удержание со сторон головы захватом пояса). | ОSАЕ – КОМI-WAZA: 1) ТАТЕ- S H I H O - GАТАМЕ (удержание верхом) 2)КUZURE- КЕSА-GАТАМЕ (удержание сбоку захватом дальней руки и рукава). 3) МАКURА- КЕSА-GАТАМЕ (удержание сбоку захватом своей ноги) Перевороты: А) захватом двух рук; Б) захватом руки и бедра; В) рычагом (вперед) | ОSАЕ – КОМI-WAZA: 1) USHIRO- КЕSА-GАТАМЕ(обратное удержание сбоку) 2) КUZURE -КАМI - S H I H O - GАТАМЕ(удержание со стороны головы захватом руки и пояса). 3) КUZURE -У ОК О- S H I H O - GАТАМЕ(удержание поперек захватом дальней руки). 4) КUZURE -ТАТЕ- S H I H O -GАТАМЕ (удержаниеверхом захватом руки). 5) КАМI-SАНКАКU- GАТАМЕ (обратное удержание верхом захватом ногами головы и руки). |

**Группы УТГ (1-5):** Самостраховка, выведение из равновесия противника; захваты для проведения бросков; - проведение поединков с дозированные сопротивлением, по заданию; имитация бросков с проговариванием, перед зеркалом, с закрытыми глазами; выполнение бросков на восходящую и нисходящую площадь (угол наклона 15-30 %). Способы преследования противника при переходе в борьбу лежа. Поединки со сменой партнеров. Борьба за захват.

**Технические действия для учебно-тренировочных групп УТГ-1 – УТГ-5**

|  |  |
| --- | --- |
| **УТГ-1, УТГ-2** | **УТГ-3, УТГ-4, УТГ-5** |
| **NAGE WAZA** |
| 1) ОКURI - АSНI - ВАRАI (подсечка в темп шагов); 2) ТАI - ОТОSНI (передняя подножка) 3)НАRАI-GASHI (подхват под две ноги) 4) UСНI-МАТА (подхват изнутри) 5) МОRОТЕ-GАRI (бросок захватом двух ног) 6) О - GURUMA (подхват под две ноги захватом головы) 7) НАNЕ - СОSНI (подсад голенью и бедром) 8) УАМА - АRАSНI (подхват под две ноги захватом«односторонним» отворота и рукава) 9) КАТА - GURUMA (бросок через плечи «мельница») 10) КО-SОТО-GАКЕ (зацеп снаружи) 11) ТSURI-СОSНI (бросок через бедро захватом за пояс) 12) УОКО-ОТОSНI (боковая подножка с падением) | 1)АSНI- GURUMA (бросок через ногу в сторону) 2) НАRАI - ТSURI - КОМI - АSНI (передняя подсечка под отставленную ногу) 3)ТОМОЕ-NAGЕ (бросок через голову) 4) SЕОL-ОТОSНI (бросок через таз и ногу захватом отворота и рукава) 5) USHIRO-GOSHI (обратный бросок через бедро контрприем) 6) SUKUI-NAGE (передний переворот) 7) SUMI-GАЕSHI (бросок через голову подсадом голенью) 8) ТАNI - ОТОSНI (подножка назад седом) 9) UTSURI - GOSHI (контрприем) (обратный бросок через бедро, от броска через бедро не меняя направления атаки) 10) SОТО-МАКI-КОМI (бросок через спину, скручиваниемзахватом руки под плечо) 11) HAME-MAKI-KOMI (бросок подсадом бедра (бедра и голени) с захватом туловища верху 12) TAWARA-GAESHI (бросок через голову захватом туловища сверху) 13) TE-GURUMA (боковой переворот) |
| **NE WAZA** |
| 1) UDE-HISHIGI-JIJI-GАТАМЕ(рычаг локтя захватом руки между ног)2) UDE-HISHIGI - UDE -GАТАМЕ(перегибание локтевого сустава в положение верхом, прижимая руку к ключичному сочленению) 3) UDE-HISHIGI – HIZA-GАТАМЕ(рычаг локтя при помощи ноги сверху) 4) КАТА-JIJI-JIME (удушающий прием предплечьем спереди) 5) GУАКU-JIJI-JIME (удушающий прием в положении верхом скрещивая руки спереди) 6) NAMI- JIJI-JIME (удушающий прием захватом за одно-именные отвороты (ладони развернуты вниз)7) НАDАКА-ЛМЕ (удушающий сзади плечом и предплечьем с упором в затылок)8)ОКURI-HA-JIМЕ(удушающий сзади двумя отворотами)9) КАТА -НА- JIME(удушающий сзади предплечьем иразноименным отворотом(выключая руку) | 1)UDE-GARAMI (узел дальней руки от удержания поперек)2) UDE-HISHIGI-WАКЕ-GАТАМЕ(болевой прием в стойке: рычаг внутрь захватом руки под плечо)3) UDE -НISHIGI- HАRА - GАТАМЕ (рычаг локтя ногами)4) SANKAKU-JIME (удушающий прием снизу с крестнымзахватом руки и головы ногами)5) Т А- WA R E - J I MЕ(удушающий прием со стороны головыпереворотом захватом одноименного отворота и ворота (UKE лежит на животе)6)ТSUKKОМI-JIМЕ(удушающий спереди захватом за разноименные отвороты) 7)НАSАМI-JIМЕ (удушающий разноименным отворотом и ногой) |

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Группы начальной подготовки;использование сковывающих, опережающих, обманных действийпри проведении бросков.

- Сбор информации о противнике.

- Постановка цели поединка.

Планирование перед поединком выполнения конкретных технических действий. Планирование соревновательного дня (режим отдыха, питания, питьевой).

**ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ**

**ГРУППАХ**

Использование благоприятных ситуаций. Создание благоприятных ситуаций. Однонаправленные и разнонаправленные комбинации. Сбор информации о дзюдоистах, построение модели поединка и конкретным противником.

Реализация замысла поединка.

Разработка плана действий на соревнования.

- Ведение поединка на краю татами.

**5. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Общая физическая подготовка осуществляется средствами других видов спорта.

ГИМНАСТИКА: подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, лазанье по канату с помощью и без помощи ног, упражнения на формирование осанки, упражнения на гимнастической стенке, кувырки, акробатические элементы, строевые упражнения, стойки на руках, на голове, на лопатках, упражнения на развитие гибкости.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА: челночный бег, бег на 30, 60, 100, 800, 3000 м; прыжки в длину, метание набивного мяча.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ: футбол, волейбол, баскетбол, гандбол, подвижные игры и эстафеты.

ТЯЖЕЛАЯ АТЛЕТИКА: подъем штанги, жим, толчок, упражнения с гирями.

СПОРТИВНАЯ БОРЬБА: приседания, повороты и наклоны туловища с партнером на плечах, вставание в мост из стойки, забегания на мосту, перевороты на мосту.

Другие виды двигательной деятельности могут быть использованы на усмотрение тренера (туризм, плаванье, лыжи, бокс и т.д.).

**6. СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Специальная физическая подготовка осуществляется непосредственно средствами дзюдо:

имитационные упражнения с набивным мячом, броски манекена в

максимальном темпе, броски одного или нескольких партнеров в

максимальном темпе, поединки со сменой партнеров, поединки с

односторонним сопротивлением, нарастающим сопротивлением, полным

сопротивлением, длительные поединки (до 20 минут), выполнение

технических действий на более тяжелых партнерах, борьба на одной ноге

(для освоения de ashi barai, hiza guruma)

**7. ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

*Судейская практика:*

- участие в судействе соревнований в качестве углового судьи; выполнение обязанностей судьи при участках, судьи-секундометриста; участие в судействе соревнований в качестве арбитра, помощника секретаря; судейство соревнований в качестве секретаря, зам. главного судьи.

*Инструкторская практика:*

- организация и руководство группой: подача команды, строевые упражнения;

- показ общеразвивающих и специальных упражнений;

- контроль за выполнением общеразвивающих и специальных упражнений;

- проведение разминки, заключительной части, частей урока по темам;

- обучение техническим действиям;

проведение соревнований по общей и специальной физической подготовке.

**8.МЕДИКО-ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ**

Медико-восстановительные мероприятия делятся на четыре группы средств: психологические, педагогические, медико-биологические.

Педагогические средства предусматривают построение одного

тренировочного занятия, способствующее стимуляции восстановительных процессов.

Специальные психологические воздействия - обучение приемам психорегулирующей тренировки осуществляет тренер или психолог.

Гигиенические средства - требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к местам занятий, инвентарю.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя: рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления: ручной, инструментальный массаж, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся в целях профилактики согласно годовому учебному плану-графику. В случае резкого снижения работоспособности могут проводиться по необходимости.

**9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Программа по дзюдо для спортивных школ и коллективов, Москва

1995г.

2. Сборник примерных программ по дзюдо для системы

дополнительного образования детей :ДЮСШ и СДЮШОР. Советский

спорт, Москва 2003 г.

3. Белинович В.В. Обучение в физическом воспитании. ФиС, Москва

1958.

4. Булочко К.Т. Планирование и управление спортивной тренировкой

единоборцев, Ленинград 1975

5. Коблев Я.К., Рубанов М.Н., Невзоров В.М. Борьба дзюдо. ФиС,

Москва 1987г.

6. Матвеев С., Волощук Я. Борьба дзюдо. Здоровье, Киев , 1974 г.

7. Письменский И.А., Коблев Я.К., Сытник В.И. Многолетняя

подготовка дзюдоистов. ФиС, Москва 1982.

8. Пархомович Г. Основы классического дзюдо. Урал Пресс , Пермь,

1993г